

Pollo Horneado Crujiente

Sirve: 4 porciones

Una mezcla de cereal triturado cubre el pollo para que sea crujiente. Sírvalo caliente con arroz o pasta y verduras.

Ingredientes

1 paquete pollo (descongelado y sin piel)

3 tazas cereal de arroz (machacado alrededor de 3/4 de taza)

1/3 taza queso (tal como cheddar, en tiras, puede tambien usarse queso bajo en grasa en rebanadas mezcladas, cortadas en tamaños pequeños)

2 huevos

1/3 taza leche baja en grasa

1/3 taza harina

1/2 cucharadita tomillo seco (si desea)

1 cucharadita albahaca seca (si desea)

pimienta al gusto

Preparación

1. Combine el cereal de arroz y queso en un recipiente poco profundo o plato. Póngalo a un lado.
2. En un tazón pequeño bata los huevos y la leche ligeramente.
3. Agregue la harina. Si usa tomillo y albahaca, agréguelos también. Mezcle los ingredientes hasta que queden suaves
4. Sumerja pedazos de pollo en la mezcla para rebozarlos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	360
Grasa total	13 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	210 mg
Sodio	320 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	32 g
Vitamina D	N/A
Calcio	130 mg
Hierro	9 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

5. Cubra todas las piezas de pollo con la mezcla de cereales.
6. Coloque en una sola capa en la bandeja para hornear, que sea poco profunda y cubierta con aceite antiadherente en aerosol.
7. Hornee durante una hora. Inserte un termómetro en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo estará seguro para comer cuando la temperatura alcance los 165 grados F durante 15 segundos.
8. No cubra la cacerola o voltee el pollo cuando se esté horneando.

Notas

Sugerencia: Sírvalo caliente con arroz o pasta y vegetales.

Origen: Recipie adapted from Alaska WIC Family Meals Cookbook